

SAVOIR
QUOI
MANGER

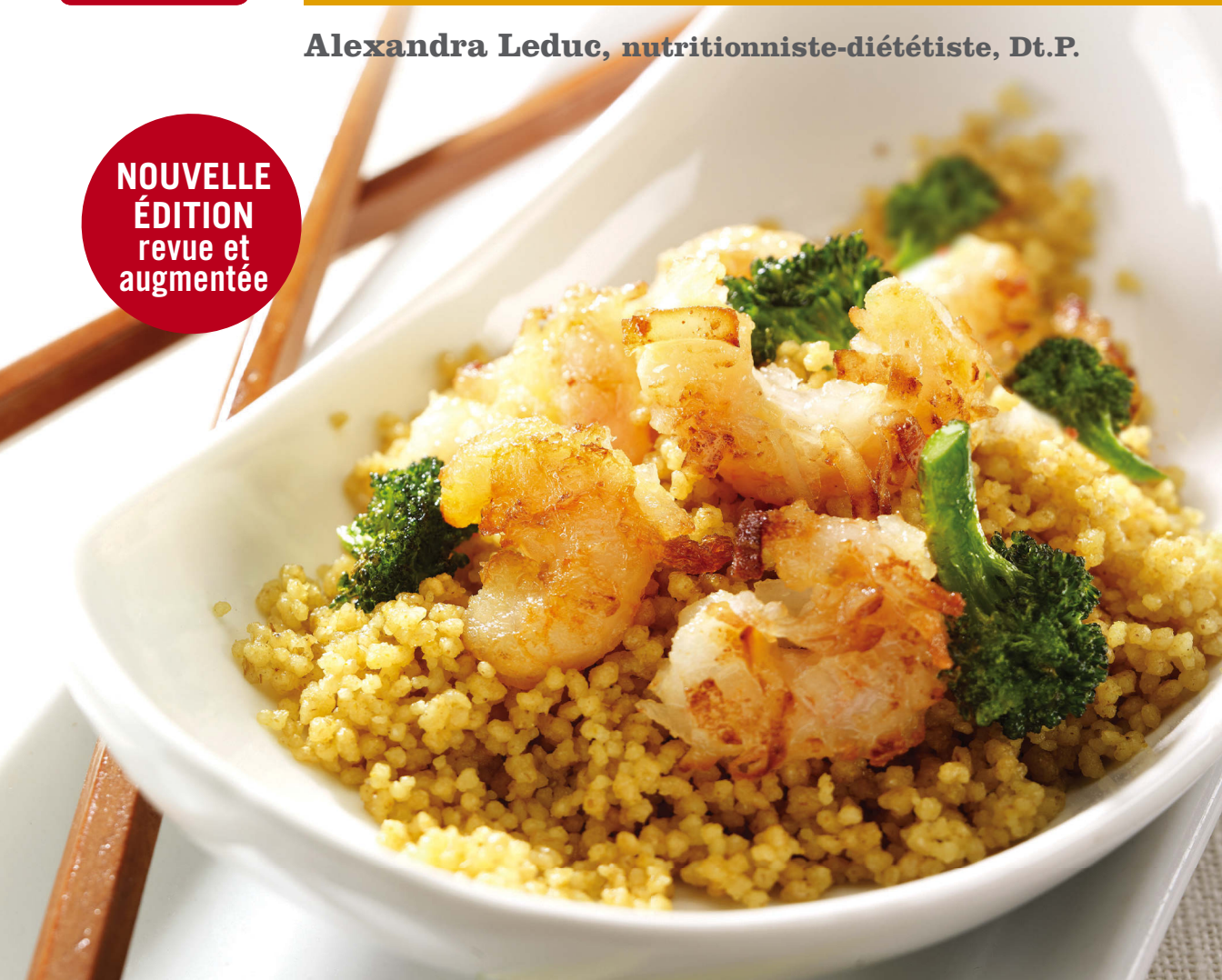


HYPOGLYCÉMIE

21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc, nutritionniste-diététiste, Dt.P.

NOUVELLE
ÉDITION
revue et
augmentée



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

© Alexandra Leduc et Les Publications Modus Vivendi inc., 2013, et 2016 pour la présente édition

LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.

55, rue Jean-Talon Ouest

Montréal (Québec) H2R 2W8

CANADA

www.groupermodus.com

Éditeur : Marc G. Alain

Éditrice déléguée : Isabelle Jodoin

Adjointe à l'édition et réviseure : Nolwenn Gouezel

Correctrice : Catherine LeBlanc-Fredette

Designers graphiques : Émilie Houle et Gabrielle Lecomte

Photographe des recettes et de l'auteure : André Noël (anoelphoto.com)

Styliste culinaire : Gabrielle Dalessandro

Photographies supplémentaires :

Pages 5, 6, 8, 10, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 28, 33, 37 à 51, 53 à 56, 60, 62,
64, 66, 68, 70, 73, 78, 87, 88, 92, 94, 96, 100, 108, 118, 122, 124, 131, 133, 134,
138 et 141 : Dreamstime.com

ISBN version imprimée :

-978-2-89523-909-3

ISBN version numériques :

-ePub : 978-2-89523-919-2

-Kindle : 978-2-89523-920-8

-PDF : 978-2-89523-921-5

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de l'éditeur.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC

**SAVOIR
QUOI
MANGER**



HYPOGLYCÉMIE

21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc, nutritionniste-diététiste, Dt.P.

TABLE

des matières

INTRODUCTION 7

L'HYPOGLYCÉMIE RÉACTIONNELLE 9

Petit cours de biologie10

Les symptômes de l'hypoglycémie11

Les recommandations générales12

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES AU QUOTIDIEN 15

Mangez à heures fixes16

Maintenez une alimentation équilibrée au cours de chaque repas17

Prévoyez des collations18

Privilégiez les protéines20

Consommez des fibres22

Privilégiez les glucides naturels24

Évitez les sucres raffinés26

Limitez votre consommation d'alcool et de caféine28

Lisez les étiquettes29

Les aliments à privilégier30

Les aliments à éviter31

Recommandations alimentaires en cas de crise32

LES MENUS 35

LES RECETTES 59

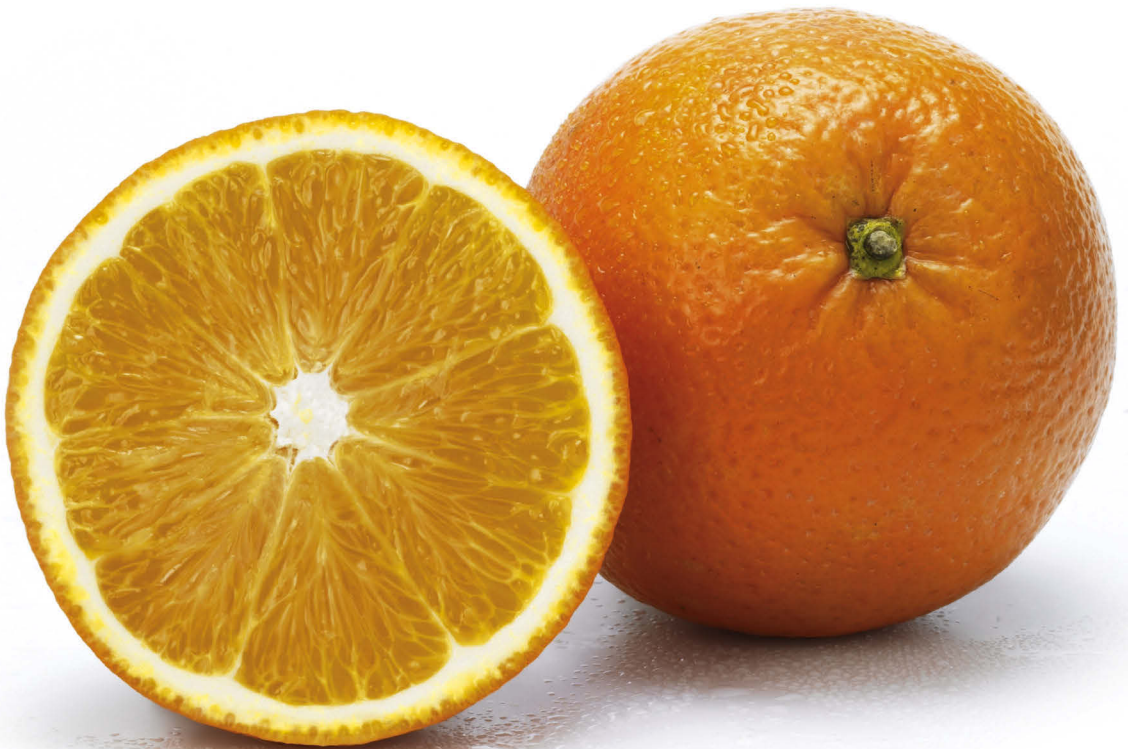
Petits-déjeuners60

Plats principaux73

Collations et desserts122

À PROPOS DE L'AUTEURE	137
REMERCIEMENTS	139
RESSOURCES POUR LES GENS ATTEINTS D'HYPOGLYCÉMIE	140
INDEX DES RECETTES	142
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	143





INTRODUCTION

Le seul traitement de l'hypoglycémie réactionnelle est l'alimentation. Cet ouvrage sera donc un outil parfait pour vous aider à éviter et à mieux contrôler les crises d'hypoglycémie. Les recommandations que vous y trouverez peuvent s'appliquer à tous, mais sont spécifiquement élaborées pour les personnes souffrant d'hypoglycémie réactionnelle.

Le type d'hypoglycémie traité dans cet ouvrage n'est pas celui retrouvé chez les personnes diabétiques, mais bel et bien une tout autre pathologie.

Le régime alimentaire proposé dans cet ouvrage se base sur de saines habitudes alimentaires que tout le monde peut suivre. Étant donné que très souvent il est difficile d'avoir un diagnostic ferme concernant l'hypoglycémie réactionnelle, ce régime peut être suivi sans rencontre médicale ou nutritionnelle préalable.

Toutefois, il ne faut pas vous diagnostiquer vous-même, et si vos symptômes sont récurrents, il est alors nécessaire de consulter votre médecin pour vérifier que vous ne souffrez pas d'un autre problème de santé. Une rencontre avec un nutritionniste pourrait aussi être nécessaire pour vous aider à mieux gérer vos symptômes d'hypoglycémie.



L'HYPOLYCYÉMIE RÉACTIONNELLE

Il existe trois critères diagnostiques qui doivent être réunis pour confirmer qu'une personne souffre d'hypoglycémie réactionnelle.

1. Baisse d'énergie subite, fatigue, tremblements, faim intense.
2. Glycémie (taux de sucre dans le sang) inférieure à 3,5 mmol/l au moment des symptômes. (La glycémie normale est située entre 4 et 7 mmol/l.)
3. Disparition des symptômes après l'ingestion de sucre.

La plupart du temps, l'hypoglycémie réactionnelle est légère et disparaît spontanément après l'ingestion d'aliments qui fournissent des glucides à l'organisme. Il n'y a alors aucune conséquence grave.

PETIT COURS DE BIOLOGIE

Le principal carburant du corps est ce que l'on appelle les glucides. Le terme glucide est synonyme de sucre. Les glucides proviennent naturellement des aliments comme les fruits, les produits céréaliers, les produits laitiers et certains aliments riches en sucre comme le miel, les confitures ou les desserts du commerce.

Les glucides, lors de la digestion, sont décomposés en une molécule appelée glucose. Le glucose est absorbé dans le sang à la suite de la digestion. Ainsi, la glycémie (taux de sucre dans le sang) augmente après un repas chez tous les individus.

Lorsque la glycémie s'élève dans le sang, le pancréas sécrète de l'insuline, une hormone qui permet de faire parvenir le sucre dans les cellules. L'insuline agit comme une clé qui ouvre les cellules pour faire entrer le sucre nécessaire au processus énergétique du corps. Ceci permet également de maintenir en tout temps un taux de sucre dans les valeurs normales. Dans cette réaction, il peut arriver que l'insuline soit sécrétée de manière exagérée ou tardive par rapport à la montée de la glycémie. À ce moment-là, une hypoglycémie peut survenir.



LES SYMPTÔMES DE L'HYPOLYCYÉMIE

- Baisse d'énergie
- Pâleur
- Sueurs
- Mal de tête et étourdissement
- Palpitations
- Faim intense ou nausée
- État de faiblesse
- Irritabilité
- Difficulté de concentration

Il est toutefois reconnu que de nombreuses personnes peuvent avoir des symptômes d'hypoglycémie même si leur taux de sucre reste dans les valeurs normales. On nomme cette problématique « pseudo-hypoglycémie ». La médecine n'a pas encore permis d'expliquer pourquoi certaines personnes réagissent à une baisse de la glycémie alors que celle-ci reste supérieure à 4 mmol/l.

Quoi qu'il en soit, la seule façon de traiter l'hypoglycémie, c'est l'alimentation.

LES RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

Il est encore parfois difficile de déterminer les facteurs qui peuvent être reliés à l'hypoglycémie réactionnelle. Cependant, il est reconnu que la plupart des symptômes peuvent être prévenus ou contrôlés par un mode de vie équilibré, une alimentation saine, de l'activité physique régulière et une bonne gestion du stress.

UNE ALIMENTATION SAINES

Suivez quotidiennement les recommandations prescrites dans cet ouvrage.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Faire une activité physique régulièrement favorise le contrôle des hormones qui gèrent la glycémie, et permet ainsi de diminuer le risque d'hypoglycémie réactionnelle. Faites de l'exercice modéré pendant 30 minutes au moins trois fois par semaine pour mieux contrôler votre hypoglycémie.

UNE BONNE GESTION DU STRESS

Il faut comprendre que le stress a un impact sur différentes hormones du corps, dont celles régulant la glycémie. Il est reconnu qu'en période de stress, les personnes souffrant d'hypoglycémie risquent davantage d'avoir des baisses de sucre et des malaises.

Il est donc primordial de bien gérer son stress en trouvant des solutions pour le diminuer et mieux le contrôler. L'activité physique, la relaxation et le yoga ne sont que quelques exemples. Cherchez quotidiennement de nouvelles façons de mieux contrôler votre stress, comme prendre un bon bain, cuisiner ou écouter de la musique.





RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

au quotidien

L'alimentation est la base du traitement. L'objectif est de stabiliser la glycémie et ainsi prévenir les baisses soudaines d'énergie.

Voici les principales recommandations alimentaires pour vous aider à équilibrer votre alimentation et à mieux contrôler votre glycémie. Il est également suggéré de vous faire suivre par un ou une nutritionniste, afin d'avoir un plan alimentaire sur mesure, ajusté à votre rythme de vie, votre horaire et vos préférences alimentaires.

RECOMMANDATIONS :

1. Mangez à heures fixes
2. Maintenez une alimentation équilibrée au cours de chaque repas
3. Prévoyez des collations
4. Privilégiez les protéines
5. Consommez des fibres
6. Privilégiez les glucides naturels
7. Évitez les sucres raffinés
8. Limitez votre consommation d'alcool et de caféine
9. Lisez les étiquettes

1 MANGEZ À HEURES FIXES

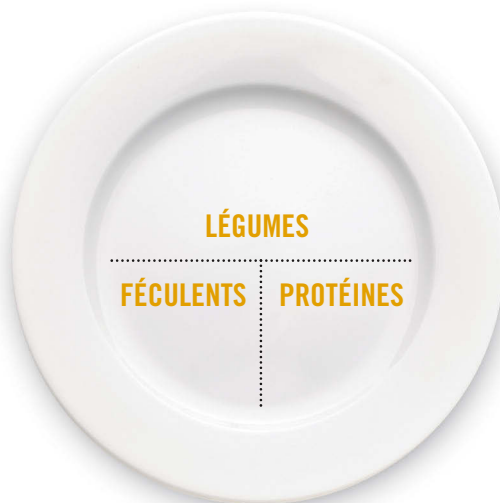
Consommez trois petits repas par jour à heures fixes et ajoutez trois collations entre les repas. Il est préférable de ne pas surcharger le corps en consommant de gros repas. Ainsi, les trois repas et les trois collations permettent de bien répartir les glucides dans la journée en donnant une énergie constante qui permet d'éviter l'hypoglycémie.

Les trois collations ne sont pas obligatoires pour tous. À vous de voir ce qui vous convient.



2 MAINTENEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE AU COURS DE CHAQUE REPAS

Vous devez maintenir une alimentation équilibrée au cours de chaque repas.



Visez une assiette équilibrée le midi et le soir.

À chaque repas, choisissez une source de protéines pauvre en matière grasse, comme les œufs, le poisson, le poulet et les légumineuses, qui comblera le quart de votre assiette. C'est suffisant pour apporter les protéines et les nutriments dont vous avez besoin.

Remplissez l'autre quart de votre assiette avec des féculents de grains entiers (voir page 25).

Garnissez la moitié restante de votre assiette de légumes sous différentes formes (crudités, salades, légumes cuits à la vapeur, soupes, etc.).

Fiez-vous à votre faim pour la portion à mettre dans votre assiette. Essayez de manger de tout, mais ne vous forcez pas pour terminer si vous n'avez plus faim. Si vous avez un petit appétit, vous devez particulièrement veiller à consommer des aliments variés tous les jours, et dans les trois groupes (protéines, féculents et légumes) à chaque repas.

Complétez les repas avec un dessert nutritif, si vous avez encore faim, à moins que vous ne décidiez de prendre une collation nutritive plus tard dans la journée ou la soirée.

3 PRÉVOYEZ DES COLLATIONS

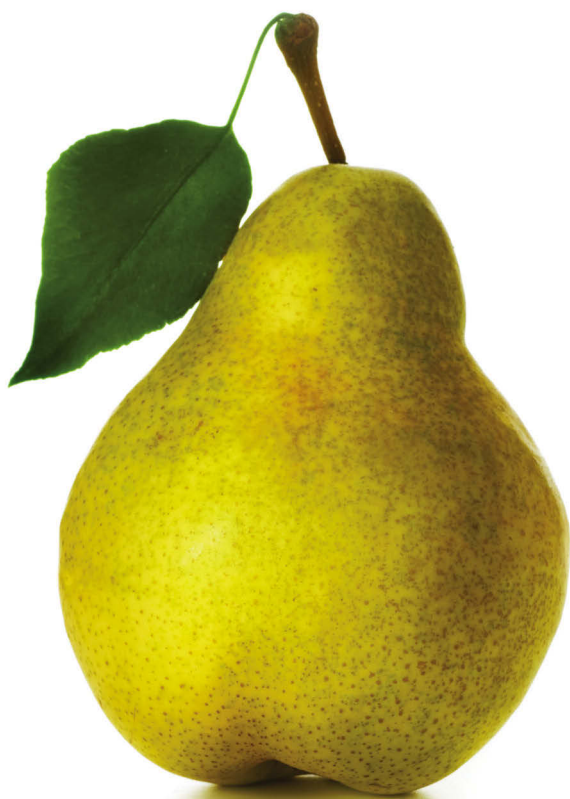
Les collations sont fortement recommandées pour contrôler votre hypoglycémie. Manger de plus petits repas et compléter avec les collations peut être une bonne idée. Par contre, ne vous forcez pas à manger votre collation si vous n'avez pas faim. Vous devez apprendre à écouter votre corps et à manger dès que la faim se présente entre les repas pour éviter l'hypoglycémie.

Il est impératif d'être toujours prêt à l'éventualité d'une crise d'hypoglycémie, c'est pourquoi il faut prévoir des collations lorsque vous sortez de la maison ou de votre routine habituelle.

Gardez des amandes, des noix ou des mélanges de fruits séchés et de noix dans un sac en plastique ou dans un contenant hermétique. Facile à transporter, ce type de mélange se garde longtemps et dépanne très bien.

Gardez avec vous un fruit (ex. : pomme, poire, orange), des jus de fruits 100 % purs, des barres de céréales ou bien des laits et boissons de soya emballés individuellement et qui se conservent à température ambiante.

Les poissons en conserve, comme le thon ou le saumon, sont de bons dépanneurs riches en protéines pour vos repas du midi.



4 PRIVILÉGIEZ LES PROTÉINES

Consommer des aliments riches en protéines est une recommandation de base pour les personnes hypoglycémiques. Il est ainsi recommandé de consommer des protéines non seulement à tous les repas, mais aussi aux collations.

Les protéines sont digérées lentement et fournissent un approvisionnement constant d'énergie. Ainsi, la consommation de protéines permet d'éviter les baisses d'énergie soudaines, la fatigue, les fringales et elle diminue les rages de sucre.

Favorisez une variété de sources de protéines végétales et animales. Voici quelques exemples dans chaque catégorie :

- Viande rouge maigre : bœuf haché extra-maigre, veau, porc.
- Gibier : orignal, caribou, bison, cerf.
- Volaille : poulet, canard, dinde.
- Poisson : saumon, truite, thon, sole, tilapia.
- Fruits de mer : crevettes, pétoncles, huîtres, homard, crabe.
- Légumineuses : haricots rouges, noirs ou blancs, lentilles, haricots de Lima, haricots de lupin, pois chiches.
- Noix et graines : amandes, noisettes, noix du Brésil, beurre de noix, beurre d'arachide naturel, graines de soya, de tournesol, de lin et de chia.
- Soya : tofu soyeux, tofu ordinaire, edamames.
- Œufs.



5 CONSOMMEZ DES FIBRES

Une alimentation riche en fibres est primordiale pour les personnes souffrant d'hypoglycémie. Les fibres se trouvent dans les produits céréaliers de grains entiers, les fruits, les légumes, les noix et les légumineuses. L'action des fibres est mécanique, c'est-à-dire qu'elles gonflent dans l'estomac et augmentent le temps de digestion du repas. Un repas qui se digère plus lentement favorise une absorption plus lente des glucides alimentaires (sucres). Autrement dit, les fibres aident à contrôler la glycémie. Plusieurs études démontrent les bienfaits des fibres dans l'alimentation.

Conseils pour augmenter les fibres dans votre alimentation

- Préférez les pâtes de blé entier aux pâtes blanches, ou faites moitié-moitié si vous n'aimez pas les pâtes brunes.
- Choisissez du riz blanc à grains longs ou du riz brun qui contient au moins 2 g de fibres par portion de 125 ml (½ tasse).
- Consommez au moins quatre portions de légumes par jour.
- Consommez quotidiennement une poignée de noix ou d'amandes.
- Ajoutez des graines de lin moulues, des graines de chia, du son de blé, du son d'avoine, des céréales de type All-Bran ou All-Bran Buds à vos yogourts, pâtes à crêpes, muffins maison, préparations à gâteau et céréales du matin.
- Variez vos sources de produits céréaliers avec de l'avoine (grau), du quinoa, de l'orge, du couscous de blé entier, du boulgour, du sarrasin et du millet.



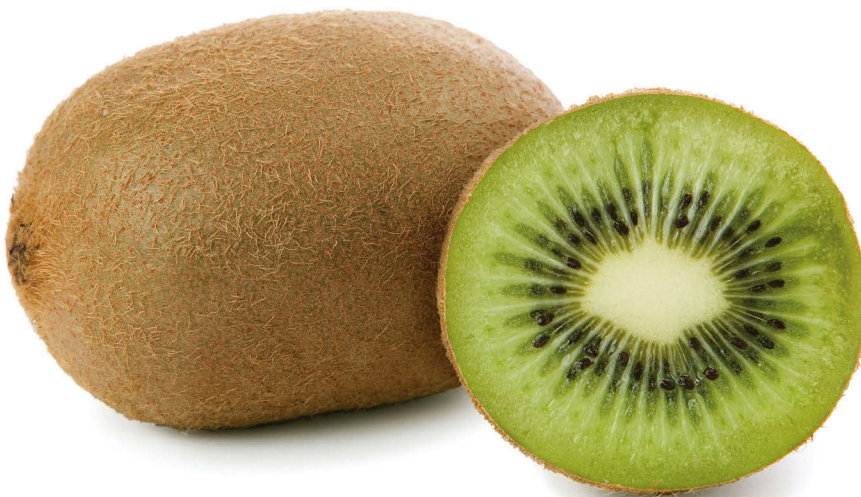
6 PRIVILÉGIEZ LES GLUCIDES NATURELS

Un bon contrôle de l'hypoglycémie dépend de bons choix de glucides dans l'alimentation. Voici de bonnes sources de glucides à intégrer dans votre alimentation.

FRUITS – de 2 à 5 portions par jour

1 portion équivaut à :

- 1 fruit de grosseur moyenne (orange, pêche, pomme, poire, etc.)
- ½ banane ou ½ pamplemousse
- 2 kiwis, 2 prunes ou 2 clémentines
- 3 pruneaux
- 15 gros raisins
- 170 g (1 tasse) de melon cantaloup, de melon miel ou de mûres
- 300 g (2 tasses) de fraises
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 100 g (½ tasse) de fruits en morceaux ou de compote de fruits sans sucre ajouté
- 125 ml (½ tasse) de jus de fruits 100 % pur sans sucre ajouté



FÉCULENTS – de 6 à 10 portions par jour

1 portion équivaut à :

- 1 tranche de pain de grains entiers
- ½ pain pita ou ½ pain à hamburger de grains entiers
- 4 biscottes (type Toast Melba)
- ½ pomme de terre de grosseur moyenne (avec pelure idéalement)
- 110 g (½ tasse) de pommes de terre en purée
- 70 g (⅓ tasse) de riz, de couscous ou d'orge cuit
- 50 g (⅓ tasse) de pâtes de blé entier cuites
- 85 g (½ tasse) de maïs en grains ou ½ épi de maïs
- 80 g (½ tasse) de légumineuses cuites (fèves au lard, lentilles, etc.)
- 65 g (⅓ tasse) de pois chiches cuits
- 20 g (½ tasse) de céréales pour petit-déjeuner peu sucrées, contenant au moins 2 g de fibres par portion

PRODUITS LAITIERS – de 2 à 4 portions par jour

1 portion équivaut à :

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie nature
- 175 g (⅔ tasse) de yogourt nature
- 2 pots de 100 g (3 ½ oz) de yogourt aux fruits ou aromatisé, sans gras et sans sucre ajouté
- 1 pot de 100 g (3 ½ oz) de yogourt aux fruits ou aromatisé (vanille, café, etc.)

7 ÉVITEZ LES SUCRES RAFFINÉS

Pour arriver à bien contrôler l'hypoglycémie, il est nécessaire de diminuer au maximum, voire d'éliminer, les sucres raffinés. Si vous en consommez, ne les prenez jamais seuls. Consommez-les au cours d'un repas ou d'une collation, ou avec un aliment riche en protéines. Les sucres concentrés sont absorbés rapidement et provoquent une hausse rapide de la glycémie suivie la plupart du temps par une baisse rapide de la glycémie.

Voici des aliments riches en sucres raffinés qui sont à éviter :

- Biscuits, pâtisseries, gâteaux, tartes, crèmes glacées, sucettes glacées
- Sucre blanc, miel, sirop d'érable
- Boissons gazeuses, jus et cocktails aux fruits
- Bonbons, friandises au chocolat

Évitez également les produits céréaliers raffinés qui ne contiennent pas de fibres et qui peuvent également contribuer à l'hypoglycémie :

- Pain tranché blanc, pain blanc à hamburger et à hot dog, pâtes alimentaires blanches, riz blanc, pâte à pizza, beignets, muffins du commerce, gaufres, croissants, etc.
- Céréales pour petit-déjeuner sucrées et sans fibres

Conseils pour réduire les sucres raffinés dans votre alimentation

- Cuisinez vos repas et collations le plus souvent possible et réduisez de moitié le sucre demandé dans les recettes. Vous pourriez également choisir de la compote de pommes sans sucre ajouté pour remplacer le sucre dans certaines recettes.
- Cuisinez avec de bons ingrédients comme des légumes, des fruits, des produits céréaliers de grains entiers.
- Évitez les desserts du commerce.
- Apprenez à lire l'étiquette nutritionnelle et à regarder la liste des ingrédients. Recherchez des produits pour lesquels le sucre n'est pas dans les trois premiers ingrédients de la liste.
- Évitez les produits raffinés cités précédemment.
- Remplacez les produits céréaliers blancs par des produits de grains entiers.
- N'ajoutez pas de sucre blanc (ou essayez de diminuer la quantité) dans vos céréales, le café et le thé.
- Préférez l'eau, l'eau minérale, le thé ou le café sans sucre aux jus et aux boissons gazeuses, même si elles sont étiquetées « diètes ».

8 LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE CAFÉINE

L'alcool pris à jeun inhibe certains mécanismes de régulation du sucre sanguin et la caféine agit comme stimulant sur le système hormonal. Ces deux boissons sont donc reconnues pour augmenter les risques d'hypoglycémie, peu importe le moment de la journée où ils sont consommés.

Si vous désirez vraiment en consommer, il est conseillé de les prendre en mangeant, d'éviter le café à jeun le matin, ainsi que l'alcool à jeun avant les repas (en apéritif par exemple).



9 LISEZ LES ÉTIQUETTES

Voici ce qu'il faut particulièrement regarder sur l'étiquette nutritionnelle pour une personne hypoglycémique lors du choix d'un aliment en épicerie.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	
Calories	423
Lipides	15 g
Sodium	587 mg
Glucides	45 g
	fibres 6 g
Protéines	30 g

Glucides (en g) : Indique la quantité totale de glucides, qui comprend les fibres, les sucres et l'amidon (rarement indiqué sur l'étiquette).

Fibres (en g) : Les fibres alimentaires n'ont aucun effet sur la glycémie; elles doivent donc être soustraites du total des glucides. Plus il y a de fibres, meilleur est votre choix.

Sucres (en g) : Indique la quantité de sucre qui se trouve naturellement dans les fruits et le lait, ainsi que les sucres ajoutés (comme le sucre blanc, la cassonade, le miel et la mélasse). Ainsi, il est normal pour un verre de lait d'avoir du sucre (sucre naturel). Pour savoir si un aliment contient du sucre ajouté, lisez la liste des ingrédients et vérifiez s'il y est écrit sucre, glucose, fructose, miel, sirop d'érable, cassonade, sirop de maïs ou sirop de riz brun.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

FÉCULENTS

Pain de grains entiers, pâtes de blé entier, riz brun à grains longs, couscous de blé entier, farine de blé entier, quinoa, orge, millet.

LÉGUMINEUSES

Lentilles, haricots rouges, pois chiches, pois cassés.

LÉGUMES

La moitié de l'assiette à chaque repas.

FRUITS FRAIS

Au moins deux portions par jour.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Au moins deux fois par semaine.

PROTÉINES ANIMALES MAIGRES

Poulet, bœuf maigre, œuf, porc.

PROTÉINES VÉGÉTALES

Noix (ex. : noix de Grenoble), amandes, tofu, graines de tournesol, graines de soya, boisson de soya.

HUILES VÉGÉTALES

Huile d'olive, huile de canola, huile de tournesol.

PLATS CUISINÉS À LA VAPEUR, EN PAPILLOTE OU GRILLÉS

DESSERTS MAISON AVEC MOINS DE SUCRE

PRODUITS LAITIERS MAIGRES

Lait 1 % M.G., fromage 20 % M.G. ou moins, yogourt.

LES ALIMENTS À ÉVITER

SUCRES RAFFINÉS

Sucre blanc, bonbons, confiture, miel, pâtisseries, crèmes glacées, sorbets, fruits confits, gâteaux, beignes, boissons gazeuses, jus ou cocktails de fruits, biscuits, céréales pour petit-déjeuner sucrées, pâte à pizza, pain blanc, pâtes blanches, sirop d'érable, chocolat.

GRAISSES ANIMALES

Beurre, crème fraîche épaisse, saindoux, charcuterie, viande grasse, fromage, crème 35 %.

ALIMENTS TRÈS SALÉS

Charcuterie, biscuits d'apéritif, soupes en conserve, jus de légumes, marinades.

ALIMENTS RICHES EN GRAS

Fritures, pâtisseries, pâtés, tartes, sauces à base de crème, croustilles, aliments panés.

ALCOOL ET CAFÉ

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

en cas de crise

En cas de crise, il faut absolument consommer une source de sucre rapide. Vous pouvez, par exemple, consommer un fruit ou un jus de fruits, un muffin maison, une barre de céréales ou un yogourt aux fruits.

Il est également nécessaire d'ajouter une source de protéines comme des amandes, un morceau de fromage ou un verre de lait, 10 à 15 minutes plus tard afin d'éviter une autre baisse de la glycémie.

Si le repas est proche, consommez un aliment riche en sucre rapidement puis prenez votre repas.



LES MENUS

21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été développés afin que vous ayez tous les nutriments et l'énergie nécessaires pour chaque journée. Les repas et les collations sont interchangeables d'une journée à l'autre.

Vous remarquerez que, dans cet ouvrage, les repas du midi sont la plupart du temps les restes du soir précédent. Vous devez donc ajuster les portions en doublant au besoin vos recettes pour avoir des restes pour le lendemain.

Planifiez votre semaine avec les menus et préparez votre liste d'épicerie afin d'acheter les ingrédients qu'il vous manque pour préparer les recettes.

Si vous avez des questions ou si vous souffrez régulièrement d'hypoglycémie même en suivant les menus, il est fortement conseillé de rencontrer une nutritionniste qui saura adapter les menus et les portions selon vos besoins personnels.



JOUR 1

MATIN.....



Gruau énergie (p. 60)

Collation

15 raisins verts ou rouges
25 g de fromage



MIDI.....



Salade de pois chiches (p. 73)

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



SOIR.....



Burgers de saumon (p. 74)

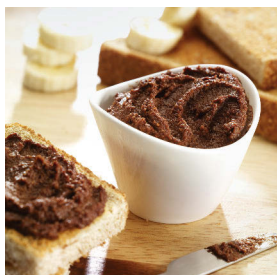
Collation

250 ml (1 tasse) de lait
ou de boisson de soya nature



JOUR 2

MATIN.....



1 ou 2 tranches de pain complet
1 c. à soupe de beurre de noisette au cacao (p. 66)

Collation

Smoothie tropical (p. 124)



MIDI.....



Burgers de saumon (p. 74)

Collation

4 ou 5 craquelins de grains entiers et houmous



SOIR.....



Poulet au parmesan et à la bruschetta (p. 76)

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



JOUR 3

MATIN.....



1 yogourt nature avec un filet de sirop d'érable
35 g (¼ tasse) d'amandes
½ banane

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



MIDI.....



Poulet au parmesan et à la bruschetta (p. 76)

Collation

1 poire
1 yogourt



SOIR.....



Potage de lentilles aux carottes (p. 78)

Collation

1 tranche de pain de grains entiers, grillée
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel



JOUR 4

MATIN.....



180 ml (¾ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml (½ tasse) de lait
1 fruit

Collation

35 g (¼ tasse) de mélange d'amandes
et de canneberges séchées



MIDI.....



Potage de lentilles aux carottes (p. 78)

Collation

1 orange
40 g (¼ tasse) de graines de soya



SOIR.....



Salade de pâtes aux œufs (p. 80)

Collation

1 yogourt
4 petits biscuits secs



JOUR 5

MATIN.....



180 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de fromage cottage
100 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de fruits frais
1 tranche de pain de grains entiers

Collation

1 yogourt aux fruits



MIDI.....



Salade de pois chiches (p. 73)

Collation

15 raisins verts ou rouges
25 g de fromage



SOIR.....



Rouleaux de printemps aux crevettes (p. 83)

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 6

MATIN.....



2 tranches de pain doré aux fruits (p. 62)

Collation

10 amandes
1 pomme



MIDI.....



50 g de fromage
Crudités
Craquelins

Collation

100 g (½ tasse) d'ananas
1 yogourt



SOIR.....



Filet de porc avec salade de courgettes (p. 84)

Collation

125 ml (½ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 7

MATIN.....



Pouding de chia au cacao (p. 64)

Collation

4 ou 5 craquelins de grains entiers
et houmous



MIDI.....



Filet de porc avec salade de courgettes (p. 84)

Collation

Smoothie tropical (p. 124)



SOIR.....



Frites de tofu avec salade de quinoa (p. 87)

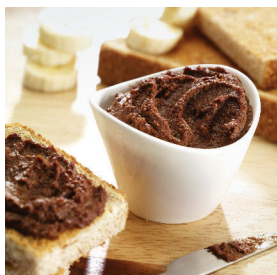
Collation

15 g (2 tasses) de maïs soufflé maison
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 8

MATIN.....



1 ou 2 tranches de pain, grillées
1 c. à soupe de beurre de noisette au cacao (p. 66)
½ banane

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



MIDI.....



Mousse de thon (p. 88)
Craquelins

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



SOIR.....



Lanières de bœuf teriyaki (p. 90)

Collation

1 fruit
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 9

MATIN.....



180 ml (¾ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature
1 fruit

Collation

1 muffin à l'ananas et aux courgettes (p. 128)
10 amandes



MIDI.....



Lanières de bœuf teriyaki (p. 90)

Collation

1 poire
40 g (¼ tasse) de graines de soya



SOIR.....



Salade mexicaine dans son bol de tortilla (p. 92)

Collation

1 yogourt
4 petits biscuits secs



JOUR 10

MATIN.....



Gruau énergie (p. 60)

Collation

10 amandes
1 pomme



MIDI.....



Salade mexicaine dans son bol de tortilla (p. 92)



Collation

1 muffin à l'ananas et aux courgettes (p. 128)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature

SOIR.....



Salade de quinoa au poulet (p. 94)

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



JOUR 11

MATIN.....



Pouding de chia au cacao (p. 64)

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



MIDI.....



Salade de quinoa au poulet (p. 94)

Collation

1 pomme
25 g de fromage



SOIR.....



Tilapia à la sauce au citron (p. 96)

Collation

1 tranche de pain de grains entiers, grillée
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel



JOUR 12

MATIN.....



1 ou 2 tranches de pain complet
1 c. à soupe de beurre de noix ou d'arachide

Collation

10 noix grillées barbecue (p. 131)
1 poire



MIDI.....



Mousse de tofu avec pitas (p. 98)

Collation

1 orange
1 yogourt nature



SOIR.....



Omelette aux deux fromages (p. 100)

Collation

125 ml (½ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 13

MATIN.....



Pouding de chia au cacao (p. 64)

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



MIDI.....



Omelette aux deux fromages (p. 100)

Collation

1 muffin à l'ananas et aux courgettes (p. 128)
10 amandes



SOIR.....



Cannellonis tournesol (p. 102)

Collation

15 g (2 tasses) de maïs soufflé maison
250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 14

MATIN.....



Crêpes de sarrasin avec compote de mangues (p. 68)

Collation

10 amandes
1 pomme



MIDI.....



Cannellonis tournesol (p. 102)

Collation

10 noix grillées barbecue (p. 131)
100 g (½ tasse) d'ananas



SOIR.....



Pâtes aux saucisses italiennes (p. 104)

Collation

1 yogourt
4 petits biscuits secs



JOUR 15

MATIN.....



180 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de fromage cottage
100 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de fruits frais
1 tranche de pain de grains entiers

Collation

1 pomme
10 noix grillées barbecue (p. 131)



MIDI.....



Pâtes aux saucisses italiennes (p. 104)

Collation

Salade de fruits (p. 133)
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



SOIR.....



Soupe ramen au porc (p. 106)

Collation

1 yogourt
4 petits biscuits secs



JOUR 16

MATIN.....



Pouding de chia au cacao (p. 64)

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



MIDI.....



Fromage de chèvre aux herbes (p. 108)
Craquelins

Collation

Salade de fruits (p. 133)

125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



SOIR.....



Boulettes de veau avec riz (p. 111)

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



JOUR 17

MATIN.....



1 yogourt nature avec un filet de sirop d'érable
35 g (¼ tasse) d'amandes
½ banane

Collation

Croustade aux amandes
et aux framboises (p. 134)



MIDI.....



Boulettes de veau avec riz (p. 111)

Collation

1 poire
1 yogourt



SOIR.....



Croquettes de lentilles avec salade de légumes (p. 113)

Collation

1 tranche de pain de grains entiers, grillée
1 c. à soupe de beurre d'arachide naturel



JOUR 18

MATIN.....



Crêpes de sarrasin avec compote de mangues (p. 68)
1 yogourt aux fruits

Collation

35 g (¼ tasse) de mélange d'amandes
et de canneberges séchées



MIDI.....



Croquettes de lentilles avec salade de légumes (p. 113)

Collation

Croustade aux amandes
et aux framboises (p. 134)



SOIR.....



Crêpes roulées au jambon et aux asperges (p. 114)

Collation

125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson de soya nature
4 petits biscuits secs



JOUR 19

MATIN.....



1 ou 2 tranches de pain complet
1 c. à soupe de beurre de noisette au cacao (p. 66)

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



MIDI.....



Crêpes roulées au jambon et aux asperges (p.114)

Collation

1 banane
1 yogourt



SOIR.....



Truite à la méditerranéenne (p. 116)

Collation

125 ml (½ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



JOUR 20

MATIN.....



Tofu matinal (p. 70)

Collation

Salade de fruits (p. 133)
10 amandes



MIDI.....



Truite à la méditerranéenne (p. 116)

Collation

1 muffin à l'ananas et aux courgettes (p. 128)
125 ml (½ tasse) de lait ou de boisson de soya nature



SOIR.....



Casserole de poulet au citron (p. 118)

Collation

Croustade aux amandes
et aux framboises (p. 134)



JOUR 21

MATIN.....



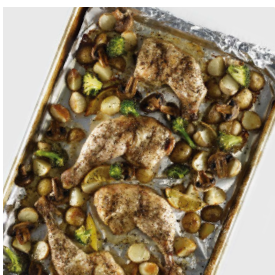
180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales riches en fibres
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait ou de boisson de soya nature
1 fruit

Collation

2 boules cacao sans cuisson (p. 122)



MIDI.....



Casserole de poulet au citron (p. 118)

Collation

Panna cotta à l'orange (p. 127)



SOIR.....



Crevettes à la noix de coco (p. 121)

Collation

Salade de fruits (p. 133)
1 yogourt



LES RECETTES

38 IDÉES SANTÉ

Voici 38 recettes qui vous permettront de manger sainement tout en cuisinant simplement.

Tout au long de l'ouvrage, vous trouverez également des capsules INFO GLYCÉMIE qui vous renseigneront sur l'avantage de plusieurs aliments pour votre santé et pour le contrôle de votre glycémie.

PETITS-DÉJEUNERS

Gruau énergie	60
Pain doré aux fruits	62
Pouding de chia au cacao.....	64
Beurre de noisette au cacao	66
Crêpes de sarrasin avec compote de mangues	68
Tofu matinal.....	70

PLATS PRINCIPAUX

Salade de pois chiches	73
Burgers de saumon	74
Poulet au parmesan et à la bruschetta	76
Potage de lentilles aux carottes	78
Salade de pâtes aux œufs	80
Rouleaux de printemps aux crevettes.....	83
Filet de porc avec salade de courgettes	84
Frites de tofu avec salade de quinoa	87
Mousse de thon	88
Lanières de bœuf teriyaki	90
Salade mexicaine dans son bol de tortilla	92

Salade de quinoa au poulet	94
Tilapia à la sauce au citron.....	96
Mousse de tofu avec pitas	98
Omelette aux deux fromages.....	100
Cannellonis tournesol.....	102
Pâtes aux saucisses italiennes	104
Soupe ramen au porc.....	106
Fromage de chèvre aux herbes.....	108
Boulettes de veau avec riz	111
Croquettes de lentilles avec salade de légumes.....	113
Crêpes roulées au jambon et aux asperges	114
Truite à la méditerranéenne	116
Casserole de poulet au citron.....	118
Crevettes à la noix de coco.....	121

COLLATIONS ET DESSERTS

Boules cacao sans cuisson	122
Smoothie tropical	124
Panna cotta à l'orange	127
Muffins à l'ananas et aux courgettes	128
Noix grillées barbecue.....	131
Salade de fruits.....	133
Croustade aux amandes et aux framboises	134

GRUAU

énergie

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 3 minutes

INGRÉDIENTS

180 ml (¾ tasse) de lait

65 g (¼ tasse) de compote de pommes
sans sucre ajouté

50 g (½ tasse) de flocons d'avoine
à cuisson longue

½ banane

1 c. à soupe de graines de chanvre
ou autres graines au choix

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le lait, la compote de pommes et les flocons d'avoine.

Cuire au four à micro-ondes 3 minutes en remuant toutes les minutes.

Ajouter la banane et les graines de chanvre.



VARIANTE

Pour agrémenter votre gruau, choisissez différents fruits et graines. Les graines de chia, de tournesol et de lin se marient bien avec le gruau et permettent d'augmenter vos apports en protéines et en fibres.

INFO GLYCÉMIE

La graine de chanvre est riche en oméga-3, en fibres et en protéines, ce qui en fait un excellent aliment à ajouter aux muffins, aux yogourts et aux céréales pour aider à contrôler l'hypoglycémie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 436

Lipides 11 g

Sodium 90 mg

Glucides 65 g

fibres 10 g

Protéines 15 g



PAIN DORÉ

aux fruits

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

130 g (½ tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté

300 g (2 tasses) de bleuets ou de framboises frais ou surgelés

4 œufs

3 c. à soupe de lait

1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel

1 c. à café de cannelle moulue

8 tranches de pain de grains entiers

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger la compote de pommes et les fruits. Cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes pour réduire les fruits en compote.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger les œufs, le lait, le sirop d'érable et la cannelle. Tremper les tranches de pain de chaque côté dans la préparation. Dans une grande poêle légèrement huilée, cuire à feu moyen 4 tranches de pain à la fois pendant environ 3 minutes de chaque côté.

Napper le pain de doré de compote de fruits et servir 2 tranches par personne.

INFO GLYCÉMIE

La compote de fruits sans sucre ajouté est un bon agent sucrant et fournit en plus des fibres et des nutriments.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 300

Lipides 8 g

Sodium 360 mg

Glucides 42 g

fibres 9 g

Protéines 15 g



POUDING DE CHIA

au cacao

1 portion • **PRÉPARATION** : 5 minutes • **REPOS** : 15 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à café de miel

30 g (¼ tasse) de graines de chia

1 c. à soupe de cacao en poudre
sans sucre ajouté

180 ml (¾ tasse) de lait
ou de boisson de soya

½ banane ou autre fruit au goût,
en morceaux

PRÉPARATION

Dans un grand bol, chauffer le miel au four à micro-ondes pendant 10 secondes.

Ajouter les graines de chia, le cacao, le miel et le lait. Bien mélanger pour dissoudre le cacao. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Garnir de fruits avant de servir.

INFO GLYCÉMIE

La graine de chia contient en grandes quantités des fibres solubles. Ce type de fibres aide à ralentir la digestion et donc à contrôler l'appétit. Vous pouvez utiliser la graine de chia dans vos pains et muffins, ou tout simplement l'ajouter à votre yogourt pour une collation rassasiante.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 378

Lipides 16 g

Sodium 95 mg

Glucides 50 g

fibres 19 g

Protéines 15 g



BEURRE DE NOISETTE

au cacao

500 g (2 tasses) • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 2 minutes

INGRÉDIENTS

280 g (2 tasses) de noisettes entières

55 g (½ tasse) de cacao en poudre
sans sucre ajouté

50 g (¼ tasse) de sucre

260 g (1 tasse) de compote de pommes
sans sucre ajouté

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu vif, griller les noisettes à sec (sans huile) pendant environ 2 minutes.

Au robot culinaire, broyer les noisettes pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à l'obtention d'une poudre fine.

Dans un bol, bien mélanger les noisettes, le cacao, le sucre puis la compote de pommes.



SUGGESTION

Ce beurre de noisette est excellent pour remplacer le beurre d'arachide sur du pain grillé le matin ou pour les moments où le goût de sucré se fait sentir. Il se conserve 7 jours au réfrigérateur.

Valeur nutritive
par portion de 15 g
(1 c. à soupe)

Teneur

Calories 62

Lipides 5 g

Sodium 0 mg

Glucides 5 g

fibres 1 g

Protéines 2 g

INFO GLYCÉMIE

La noisette est riche en fibres, en protéines et en magnésium, des nutriments intéressants pour contrôler la glycémie.





CRÊPES DE SARRASIN

avec compote de mangues

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

600 g (4 tasses) de mangues fraîches ou surgelées

2 c. à soupe de miel

150 g (1 tasse) de farine de sarrasin

½ c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

2 c. à soupe de sucre

500 ml (2 tasses) de lait

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen, cuire les mangues avec le miel pendant environ 15 minutes pour obtenir une compote.

Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique et le sucre puis ajouter petit à petit le lait.

Dans une poêle chaude légèrement huilée, verser une louche de pâte. Cuire les crêpes pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servir les crêpes avec la compote de mangues chaude.



SUGGESTION

Vous pouvez aussi garnir vos crêpes avec du beurre de noisette au cacao (voir page 66).

INFO GLYCÉMIE



La farine de sarrasin est un choix intéressant pour varier les produits céréaliers dans l'alimentation. Sans gluten, cette farine est riche en fibres solubles qui aident à contrôler la glycémie. La farine de sarrasin est également riche en nutriments, comme le magnésium et le zinc, qui contribuent notamment à l'équilibre de la glycémie.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 202

Lipides 1 g

Sodium 24 mg

Glucides 46 g

fibres 4 g

Protéines 5 g



TOFU

matinal

2 portions • **PRÉPARATION** : 5 minutes • **CUISON** : 10 minutes

INGRÉDIENTS

1 petit oignon, haché

1 c. à soupe d'huile de canola

1 poivron rouge, en morceaux

1 bloc de 454 g de tofu ferme, émietté

30 g (¼ tasse) de fromage râpé

6 à 7 tranches de saumon fumé (facultatif)

4 tranches de pain de grains entiers, grillées (facultatif)

ASSAISONNEMENTS

½ c. à café de curcuma moulu

1 c. à café de persil séché

1 c. à café de poudre d'ail

1 ½ c. à café de poudre de chili

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 1 minute. Ajouter ensuite le poivron rouge, le tofu, les assaisonnements et 125 ml (½ tasse) d'eau. Bien mélanger et cuire pendant 6 à 7 minutes.

Parsemer de fromage et laisser fondre.

Si désiré, garnir chaque assiette de saumon fumé et ajouter 2 tranches de pain de grains entiers pour compléter le repas.

INFO GLYCÉMIE

.....

Le tofu est une source de protéines végétales; c'est un excellent substitut de viande. Riche en fibres et en gras monoinsaturés (bons gras), le tofu est un ingrédient idéal à intégrer dans l'alimentation pour aider à contrôler la glycémie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 330

Lipides 17 g

Sodium 550 mg

Glucides 30 g

fibres 5 g

Protéines 30 g





SALADE

de pois chiches

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, le fromage feta, les pommes, les carottes et le poivron.

Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre balsamique et les assaisonnements.

Verser la vinaigrette sur la salade et ajuster les assaisonnements au goût.

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 540 ml de pois chiches en conserve, rincés et égouttés (donne 750 g)

80 g (½ tasse) de fromage feta, en cubes

3 petites pommes rouges, en morceaux

2 carottes, pelées et coupées en cubes

1 poivron rouge, en morceaux

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de vinaigre balsamique

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de persil frais

1 c. à café de basilic séché

1 c. à café d'origan séché

Sel et poivre

INFO GLYCÉMIE



Le pois chiche est une légumineuse riche en fibres et en protéines. Il peut remplacer la viande et le féculent dans l'assiette équilibrée et il aide à contrôler l'énergie.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 500

Lipides 19 g

Sodium 250 mg

Glucides 67 g

fibres 11 g

Protéines 19 g

BURGERS

de saumon

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 213 g de saumon
en conserve, égoutté (donne 330 g)
ou 1 gros filet de saumon, cuit

140 g (1 tasse) de chapelure

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 œufs

1 poivron rouge, haché finement

1 petit oignon, haché finement

4 pains à hamburger de grains entiers

Condiments au choix, pour la garniture

120 g (4 tasses) de jeunes pousses
d'épinards ou de laitue au choix

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de citron frais

ASSAISONNEMENTS

½ c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à café de paprika

Sel et poivre

PRÉPARATION

Enlever les petits os et écraser le saumon pour obtenir une texture homogène.

Dans un grand bol, mélanger le saumon, la chapelure, la moutarde, les œufs, le poivron, l'oignon et les assaisonnements. Façonner des boulettes avec les mains.

Dans une grande poêle chaude légèrement huilée, cuire les boulettes pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté.

Garnir chaque pain à hamburger d'une boulette et de condiments.

Dans un bol, mélanger les épinards, l'huile, et le jus de citron. Saler et poivrer au goût. Servir en accompagnement du hamburger.



CONSEIL PRATIQUE

Ces boulettes se congèlent bien et peuvent être dégelées au four à micro-ondes pour un repas sur le pouce.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 510

Lipides 19 g

Sodium 575 mg

Glucides 44 g

fibres 6 g

Protéines 40 g



POULET AU PARMESAN

et à la bruschetta

5 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

290 g (1 ½ tasse) de riz à grains longs
ou de riz basmati à grains longs

25 g (¼ tasse) de parmesan, rapé

105 g (¾ tasse) de chapelure

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

2 grosses ou 4 petites poitrines
de poulet, désossées
(environ 454 g [1 lb])

475 g (2 ½ tasses) de tomates
en dés en conserve, égouttées,
ou 5 tomates fraîches, en dés

270 g (3 tasses) de brocoli,
en bouquets

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe de basilic séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Remplir d'eau une casserole de taille moyenne et porter à ébullition. Verser le riz et laisser mijoter pendant 10 à 12 minutes. Laisser ensuite reposer 5 minutes, puis drainer l'eau restante.

Dans un bol, mélanger le parmesan, la chapelure, la poudre d'ail, un peu de sel et de poivre.

Dans un autre bol, verser l'huile.

À l'aide d'une pince, tremper le poulet dans l'huile puis le passer dans la panure pour bien l'enrober. Déposer les poitrines de poulet dans un plat de cuisson et cuire au centre du four pendant environ 20 minutes.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger les tomates et le basilic. Saler et poivrer. Chauffer au four à micro-ondes pendant 1 minute.

À mi-cuisson de la viande, ajouter le brocoli autour du poulet puis terminer la cuisson.

Servir le poulet, le riz et le brocoli, nappés de bruschetta.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 500

Lipides 20 g

Sodium 567 mg

Glucides 45 g

fibres 5 g

Protéines 35 g



POTAGE DE LENTILLES

aux carottes

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

2 carottes moyennes,
pelées et coupées en tronçons

1 petit oignon, haché

380 g (2 tasses) de lentilles corail
sèches

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

750 ml (3 tasses) d'eau

4 tranches de pain de grains entiers
ou 60 g (2 tasses) de croûtons
de blé entier

ASSAISONNEMENTS

½ c. à café de cari

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe de thym séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients, sauf le pain, puis amener à ébullition. Laisser mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

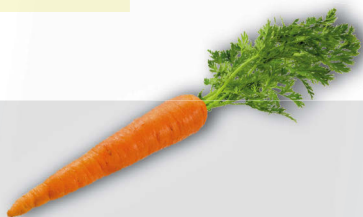
Passer la soupe au pied-mélangeur ou au robot culinaire et laisser reposer pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, faire griller le pain puis le couper en cubes.

Garnir la soupe de morceaux de pain ou de croûtons.

INFO GLYCÉMIE

La carotte cuite est riche en fibres solubles, un type de fibres qui aide à contrôler la glycémie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 320

Lipides 2,25 g

Sodium 522 mg

Glucides 55 g

fibres 10 g

Protéines 23 g



SALADE DE PÂTES

aux œufs

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

280 g (2 tasses) de macaronis de blé entier

8 œufs

1 c. à soupe de mayonnaise allégée

1 c. à soupe de yogourt nature

1 c. à soupe de jus de citron

1 poivron rouge, en petits morceaux

1 courgette, en morceaux

ASSAISONNEMENTS

1 c. à café de persil séché

1 c. à soupe de poudre d'ail

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les macaronis pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient aldente. Égoutter.

Pendant ce temps, remplir d'eau aux trois quarts une casserole de taille moyenne. Amener l'eau à ébullition puis immerger les œufs délicatement. À feu moyen, cuire les œufs pendant 7 minutes. Les plonger immédiatement dans de l'eau froide, enlever les coquilles puis les couper en tranches.

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt, le jus de citron et les assaisonnements.

Dans un saladier, mélanger les pâtes, les légumes et la vinaigrette.

Répartir dans les assiettes, puis garnir de tranches d'œufs (environ 2 œufs par personne).

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 385

Lipides 13 g

Sodium 175 mg

Glucides 48 g

fibres 6 g

Protéines 22 g





ROULEAUX DE PRINTEMPS

aux crevettes

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 5 minutes

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les crevettes avec le gingembre pendant 2 à 3 minutes.

Dans un grand bol, immerger les nouilles de riz dans 1 litre (4 tasses) d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes.

Déposer les crevettes cuites dans un petit plat, la carotte dans un autre, et mettre à disposition les feuilles de menthe. Préparer un grand plat d'eau chaude (non bouillante) pour y immerger les feuilles de riz. Égoutter les nouilles de riz et les laisser dans leur bol. Sur le plan de travail, placer un linge propre.

Prendre une feuille de riz sèche, la tremper dans l'eau chaude pendant environ 2 secondes des deux côtés puis la placer sur le linge. La feuille de riz devrait se ramollir et devenir collante (il ne faut pas la laisser tremper trop longtemps sinon elle risque de se déchirer).

Au centre de la feuille, mettre une poignée de nouilles de riz, quelques crevettes, 1 c. à soupe de carotte et quelques morceaux de feuilles de menthe.

Rabattre deux côtés de la feuille sur la garniture, puis rouler le rouleau à partir d'un côté non rabattu. Répéter pour chaque rouleau.

Dans un bol, chauffer le beurre d'arachide pendant 20 secondes au four à micro-ondes. Ajouter la sauce soya, le sucre et 1 c. à soupe d'eau.

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile de sésame

300 g (2 tasses) de petites ou moyennes crevettes surgelées décongelées

1 c. à soupe de gingembre moulu

420 g (14 oz) de nouilles de riz

1 carotte, pelée et râpée en longs filaments

12 feuilles de menthe, déchiquetées

12 feuilles de riz rondes

Pour la sauce

1 c. à soupe de beurre d'arachide

2 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium

1 c. à soupe de sucre

SUGGESTION

Servez les rouleaux accompagnés d'une salade ou d'autres légumes au choix.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 520

Lipides 7,5 g

Sodium 610 mg

Glucides 90 g

fibres 2 g

Protéines 20 g

FILET DE PORC

avec salade de courgettes

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 35 minutes

INGRÉDIENTS

1 gros ou 2 petits filets de porc
(environ 500 g [1 lb])

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 c. à soupe de miel

1 oignon, haché

4 pommes de terre, en dés

3 courgettes, pelées

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de jus de citron frais

310 g (2 tasses) de tomates cerises,
coupées en deux

1 c. à soupe de parmesan, râpé

ASSAISONNEMENTS

2 c. à café de thym frais ou séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Placer le filet de porc dans un plat de cuisson et le badigeonner de moutarde puis de miel. Saler, poivrer et ajouter le thym sur le filet. Déposer l'oignon et les pommes de terre autour du porc. Cuire au four de 30 à 40 minutes (selon la grosseur du morceau de viande) jusqu'à ce que le porc soit encore un peu rosé à l'intérieur.

À la mandoline ou avec une râpe large, préparer de longues lanières de courgettes. Dans un bol, mélanger l'huile, le jus de citron, les courgettes, les tomates et le parmesan. Saler et poivrer.

Une fois le porc cuit à point, le sortir du four et le laisser reposer enveloppé dans un papier d'aluminium pendant environ 5 minutes.

Servir le porc avec la salade de courgettes.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 350

Lipides 6,5 g

Sodium 180 mg

Glucides 40 g

fibres 5 g

Protéines 33 g





FRITES DE TOFU

avec salade de quinoa

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, mettre le quinoa avec 750 ml (3 tasses) d'eau et le bouillon de poulet. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu moyen-doux pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Couper les blocs de tofu sur la longueur comme pour faire des frites.

Dans un bol, mélanger les graines de sésame, l'aneth, la poudre d'ail, du sel et du poivre. Tremper les bâtonnets de tofu dans la préparation pour bien les enrober.

Sur une plaque de cuisson placée au centre du four, cuire les filets 10 minutes en les tournant à mi-cuisson, puis les passer sous le gril pendant 2 minutes pour griller les graines de sésame.

Dans un bol, mélanger le quinoa, les épinards, les clémentines, les noix de cajou, l'huile et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer, puis bien mélanger.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la trempette.

Servir le tofu avec la trempette et la salade de quinoa.

INGRÉDIENTS

285 g (1 ½ tasse) de quinoa, rincé et égoutté

1 c. à soupe de bouillon de poulet en poudre

2 blocs de 300 g (10 oz) de tofu ferme

85 g (½ tasse) de graines de sésame

30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards

260 g (1 tasse) de chair de clémentines

35 g (¼ tasse) de noix de cajou

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de vinaigre balsamique

Pour la trempette

3 c. à soupe de yogourt nature

1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium

1 c. à café de sirop d'érable

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe d'aneth séché

1 c. à soupe de poudre d'ail

Sel et poivre



INFO GLYCÉMIE

Le quinoa est une céréale intéressante pour aider à contrôler la glycémie. Il est riche en glucides complexes et est une bonne source de fibres et de protéines. Le quinoa remplace facilement le riz et les pâtes dans plusieurs mets.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 588

Lipides 32 g

Sodium 484 mg

Glucides 62 g

fibres 8 g

Protéines 37 g

MOUSSE

de thon

2 portions • **PRÉPARATION** : 5 minutes

INGRÉDIENTS

1 boîte de 170 g de thon en conserve, égoutté (donne 120 g)

2 c. à soupe de yogourt grec nature

1 c. à café de moutarde de Dijon

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe de poudre d'ail

PRÉPARATION

Au pied-mélangeur ou au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une mousse.

.....

SUGGESTION

Servez la mousse de thon avec des craquelins riches en fibres et avec des crudités.

INFO GLYCÉMIE

.....

Le thon est une excellente source de protéines et d'oméga-3. Certaines études ont également démontré que consommer du poisson régulièrement aiderait à mieux contrôler la glycémie. Quoi qu'il en soit, le thon reste un bon dépanneur pour les repas rapides, et il vous permettra d'être rassasié et de garder un bon niveau d'énergie pour le reste de la journée.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 120

Lipides 3 g

Sodium 87 mg

Glucides 1 g

fibres 0 g

Protéines 21 g



LANIÈRES DE BŒUF

teriyaki

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

1 oignon, haché

1 c. à soupe de bouillon de poulet en poudre

1 c. à soupe de thym séché

195 g (1 tasse) de riz brun à grains longs

60 ml (¼ tasse) de sauce soya pauvre en sodium

2 c. à soupe de gingembre frais, râpé

2 c. à soupe de cassonade

1 c. à soupe de fécule de maïs

1 gousse d'ail, hachée

1 c. à soupe d'huile de canola

3 biftecks minces (environ 500 g [1 lb]), en lanières

2 poivrons rouges, en lanières

90 g (1 tasse) de brocoli, en bouquets

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire revenir l'oignon haché dans un peu d'huile.

Ajouter ensuite 500 ml (2 tasses) d'eau, le bouillon de poulet, le riz et le thym. Bien mélanger, couvrir et amener à ébullition. Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, dans une tasse à mesurer, mélanger la sauce soya, le gingembre, la cassonade, la fécule de maïs, l'ail et 250 ml (1 tasse) d'eau.

Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et saisir les lanières de bœuf pendant 1 minute de chaque côté. Cuire à feu moyen pendant 3 minutes.

Ajouter les légumes et la sauce. Poursuivre la cuisson à feu moyen pendant environ 2 minutes jusqu'à épaississement de la sauce.

Servir le bœuf avec le riz.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 412

Lipides 9 g

Sodium 960 mg

Glucides 55 g

fibres 4 g

Protéines 27 g



SALADE MEXICAINE

dans son bol de tortilla

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 petites tortillas de blé entier

1 boîte de 540 ml de légumineuses mélangées en conserve, égouttées et rincées (donne 350 g)

1 boîte de 341 ml de maïs en grains en conserve, rincés et égouttés (donne 300 g)

½ boîte de 796 ml de tomates en dés en conserve (donne 390 g)

1 poivron vert, en morceaux

60 g (½ tasse) de fromage râpé

120 g (2 tasses) de laitue, hachée

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe de basilic séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Placer les tortillas dans des bols allant au four et presser pour qu'elles épousent la forme du bol. Cuire au centre du four pendant 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, mélanger les légumineuses, les assaisonnements et les légumes. Cuire au four à micro-ondes pendant 3 à 4 minutes en remuant toutes les minutes.

Garnir les bols de tortilla de légumineuses et de fromage, puis de laitue.

INFO GLYCÉMIE

Les légumineuses ont tout d'un superaliment. À la fois riches en fibres, protéines, vitamines et minéraux, et pauvres en matière grasse, elles rassasient sans apporter beaucoup de calories. Elles contiennent des glucides et des protéines, et peuvent donc remplacer en même temps le féculent et la source de protéines dans votre assiette. Intégrez régulièrement les légumineuses dans votre alimentation pour mieux contrôler votre énergie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 350

Lipides 7 g

Sodium 386 mg

Glucides 60 g

fibres 11 g

Protéines 20 g



SALADE DE QUINOA

au poulet

4 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

95 g (½ tasse) de quinoa,
rincé et égoutté

1 c. à soupe de bouillon de poulet
en poudre

1 c. à soupe d'huile d'olive

4 petites poitrines de poulet (environ
500 g [1 lb]), en lanières

1 boîte de 796 ml de tomates en dés
en conserve (donne 785 g)

2 gousses d'ail, hachées

1 poivron vert, en morceaux

180 g (2 tasses) de brocoli,
en bouquets

1 c. à soupe de jus de citron

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de persil séché

1 c. à soupe de basilic séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, cuire le quinoa avec 375 ml (1 ½ tasse) d'eau et le bouillon de poulet. Amener à ébullition et cuire de 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire le poulet avec les assaisonnements.

Une fois le quinoa cuit, dans la casserole, ajouter le poulet, les tomates, l'ail, le poivron et le brocoli. Cuire à feu doux de 4 à 5 minutes. Ajouter le jus de citron et bien mélanger.



INFO GLYCÉMIE

Le quinoa est une des céréales les plus riches en protéines. Également riche en fibres, le quinoa permet de mieux contrôler l'appétit et le niveau d'énergie. C'est aussi une excellente source de zinc qui participe à la régulation de l'insuline.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 440

Lipides 9 g

Sodium 644 mg

Glucides 50 g

fibres 9 g

Protéines 42 g



TILAPIA

à la sauce au citron

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

195 g (1 tasse) de riz brun

80 ml (⅓ tasse) de jus de citron frais

Le zeste de 1 citron

3 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe de fécule de maïs

500 ml (2 tasses) de lait

1 c. à soupe d'huile de canola

4 petits ou 2 gros filets de tilapia
ou autre poisson blanc
(environ 500 g [1 lb])

1 petit oignon, haché

120 g (4 tasses) de jeunes pousses
d'épinards

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire le riz pendant 15 minutes. Égoutter.

Pendant ce temps, dans une tasse à mesurer, mélanger le jus et le zeste de citron, le sucre, la fécule de maïs et le lait.

Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon. Ajouter les filets de tilapia et cuire pendant 1 minute de chaque côté. Cuire à feu moyen-doux pendant 5 minutes. Ajouter la sauce au citron et laisser épaissir pendant 2 minutes.

À la dernière minute, ajouter les épinards et les laisser tomber environ 1 minute. Bien mélanger avec la sauce.

Servir le riz, le poisson et les épinards nappés de sauce.

INFO GLYCÉMIE

Plusieurs études démontrent que les protéines contenues dans le poisson aideraient à réguler l'insuline, et ainsi à mieux contrôler le taux de sucre en diminuant les risques d'hypoglycémie. Le poisson contient également de bonnes matières grasses et est une excellente source de protéines. C'est un bon substitut à la viande.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 505

Lipides 5,4 g

Sodium 147 mg

Glucides 62 g

fibres 3 g

Protéines 34 g



MOUSSE DE TOFU

avec pitas

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 petits pains pitas de blé entier

1 c. à soupe d'huile de canola

2 blocs de 349 g (12 oz) de tofu soyeux ferme

65 g (¼ tasse) de yogourt grec nature

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

6 branches de céleri, en bâtonnets (donne 250 g [2 tasses])

2 carottes moyennes, en bâtonnets (donne 250 g [2 tasses])

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de paprika

1 c. à soupe d'aneth séché

1 c. à soupe de thym séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Badigeonner les pitas d'huile des deux côtés et saupoudrer de paprika et de sel. Couper les pitas en pointes et cuire au four sur une plaque de cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pitas soient croustillants.

Pendant ce temps, au robot culinaire, mélanger le tofu, le yogourt, la moutarde, l'aneth, le thym, du sel et du poivre.

Servir la mousse avec les crudités et les pitas.



CONSEIL PRATIQUE

La mousse de tofu se conserve dans un plat fermé hermétiquement au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. C'est une bonne idée pour tremper les légumes et les craquelins en collation.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 266

Lipides 9,8 g

Sodium 420 mg

Glucides 30 g

fibres 5 g

Protéines 17 g



OMELETTE

aux deux fromages

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

4 œufs

60 ml (¼ tasse) de lait

20 g (¼ tasse) de champignons,
en morceaux

35 g (¼ tasse) de cheddar fort, râpé

35 g (¼ tasse) de fromage suisse,
en morceaux

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de persil séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les œufs, le lait et les assaisonnements.

Dans une poêle chaude, à feu moyen, cuire la préparation d'œufs pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette se tienne.

Garnir l'omelette de champignons et de fromages, puis la plier en deux et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.

.....

SUGGESTION

Servez l'omelette avec 1 ou 2 tranches de pain de grains entiers par personne et une salade verte.

INFO GLYCÉMIE

Bonne source de protéines, l'œuf est intéressant pour remplacer la viande. Riche en nutriments, il permet de contrôler l'énergie et la glycémie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 445

Lipides 22 g

Sodium 570 mg

Glucides 31 g

fibres 6 g

Protéines 30 g



CANNELLONIS

tournesol

6 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS

210 g (1 ½ tasse) de graines
de tournesol non salées

1 petit oignon, haché

480 g (2 tasses) de fromage cottage

90 g (3 tasses) d'épinards frais

12 cannellonis

750 ml (3 tasses) de sauce tomate
maison ou du commerce

240 g (2 tasses) de fromage râpé

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe de basilic séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Au robot culinaire, broyer les graines de tournesol. Ajouter l'oignon, le fromage cottage, les épinards et les assaisonnements. Mélanger jusqu'à consistance homogène.

Farcir les cannellonis et les déposer dans un plat de cuisson. Verser le reste de la garniture autour des cannellonis.

Dans un grand bol, mélanger la sauce tomate et 500 ml (2 tasses) d'eau. Verser la sauce sur les cannellonis. Saupoudrer de fromage puis cuire au centre du four pendant environ 40 minutes.



SUGGESTION

Vous pouvez servir les cannellonis avec une salade verte.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 620

Lipides 34 g

Sodium 860 mg

Glucides 52 g

fibres 10 g

Protéines 35 g



PÂTES

aux saucisses italiennes

4 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

280 g (2 tasses) de macaronis de blé entier

4 grosses saucisses italiennes

1 petit oignon, haché

1 boîte de 796 ml de tomates en dés sans sodium en conserve (donne 785 g)

2 poivrons rouges, en morceaux

25 g (¼ tasse) de parmesan, rapé

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe de basilic séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, cuire les pâtes dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes en remuant constamment.

Pendant ce temps, défaire les saucisses crues en fendant la membrane avec un couteau et réserver la chair des saucisses.

Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile puis ajouter la chair des saucisses. Après 10 minutes de cuisson, ajouter les tomates, les poivrons et les assaisonnements. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la préparation et le parmesan. Bien mélanger.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 548

Lipides 22 g

Sodium 630 mg

Glucides 65 g

fibres 9 g

Protéines 24 g



SOUPE RAMEN

au porc

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

4 petites côtelettes de porc (environ 400 g [14 oz])

1 c. à soupe d'huile de sésame

1 oignon vert, haché

1 petit oignon, haché

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium

40 g (½ tasse) de champignons, en morceaux

1 carotte, hachée

1 c. à soupe de sauce soya pauvre en sodium

2 c. à soupe de gingembre frais, haché

400 g (14 oz) de nouilles de riz ou de nouilles chinoises aux œufs

PRÉPARATION

Enlever l'excès de gras des côtelettes et les couper en fines lanières.

Dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon vert et l'oignon. Ajouter les lanières de porc et faire revenir pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf les nouilles de riz, et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes.

À la dernière minute, ajouter les nouilles de riz et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 360

Lipides 5 g

Sodium 650 mg

Glucides 60 g

fibres 2 g

Protéines 16 g



FROMAGE DE CHÈVRE

aux herbes

5 portions • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

1 paquet de 125 g (4 ½ oz)
de fromage de chèvre nature

Craquelins de blé entier
(6 à 8 par personne)

200 g (2 tasses) de chou-fleur,
en bouquets

2 carottes moyennes, en bâtonnets

75 g (½ tasse) d'amandes entières

60 g (½ tasse) de graines de soya

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de basilic séché

1 c. à soupe de thym séché

1 c. à soupe d'origan séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre et les assaisonnements à l'aide d'une fourchette pour bien répartir les herbes.

Tartiner les craquelins de blé entier et servir avec les crudités, les amandes et les graines de soya.

INFO GLYCÉMIE

Plusieurs études ont démontré que consommer régulièrement des amandes permet de contrôler la glycémie. Une bonne raison pour en ajouter à vos repas et vos collations.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 307

Lipides 17 g

Sodium 315 mg

Glucides 29 g

fibres 7 g

Protéines 14 g





BOULETTES DE VEAU

avec riz

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, faire revenir l'oignon quelques minutes dans l'huile. Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau, le bouillon de poulet et le riz. Amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes sans remuer. Retirer du feu dès que le bouillon est absorbé.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la viande hachée, la chapelure, le poivron vert, la moutarde de Dijon, la poudre d'ail et l'origan. Former de petites boulettes et les déposer dans un plat de cuisson.

Répartir les haricots verts et le chou-fleur autour des boulettes. Verser la boîte de tomates sur les boulettes, parsemer de fromage et de persil. Cuire au four pendant 20 minutes.

Servir les boulettes et les légumes sur le riz.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 440

Lipides 14 g

Sodium 730 mg

Glucides 53 g

fibres 5 g

Protéines 27 g

INGRÉDIENTS

1 oignon, haché

1 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à soupe de bouillon de poulet
en poudre

195 g (1 tasse) de riz brun

Environ 500 g (1 lb) de veau haché

140 g (1 tasse) de chapelure nature

1 poivron vert, haché finement

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

390 g (2 tasses) de haricots verts,
en tronçons

200 g (2 tasses) de chou-fleur,
en bouquets

1 boîte de 796 ml de tomates en dés
sans sodium en conserve (donne 785 g)

120 g (1 tasse) de fromage râpé

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe d'origan séché

1 c. à soupe de persil séché

Sel et poivre



CROQUETTES DE LENTILLES

avec salade de légumes

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

Au robot culinaire, mélanger les lentilles, l'oignon, les flocons d'avoine, la carotte, les œufs et les assaisonnements jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Avec les mains, façonner 8 petites croquettes.

Dans une poêle, cuire les croquettes dans l'huile pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la laitue, le poivron et le brocoli. Ajouter la vinaigrette.

Servir 2 croquettes par personne avec de la salade.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 486

Lipides 10 g

Sodium 185 mg

Glucides 74 g

fibres 15 g

Protéines 29 g

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 540 ml de lentilles vertes en conserve, rincées et égouttées
donne (310 g)

1 petit oignon, en morceaux

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson longue

1 carotte, râpée

2 œufs

1 c. à soupe d'huile de canola

240 g (4 tasses) de laitue romaine, déchiquetée

1 poivron rouge, en morceaux

90 g (1 tasse) de brocoli, en bouquets

3 c. à soupe de vinaigrette au goût

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de poudre d'ail

1 c. à soupe de basilic séché

1 c. à soupe de paprika

CRÊPES ROULÉES

au jambon et aux asperges

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

195 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie

25 g (¼ tasse) de son d'avoine ou de son de blé

3 œufs

500 ml (2 tasses) de lait

40 asperges fraîches, surgelées ou en conserve

16 tranches fines de jambon pauvre en sodium (150 à 200 g [5 à 7 oz])

240 g (2 tasses) de fromage suisse, râpé

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger la farine, le son, les œufs et le lait. Bien battre la pâte.

Dans une poêle chaude légèrement huilée, verser 125 ml (½ tasse) de pâte à la fois pour cuire 8 crêpes très minces.

Pendant ce temps, cuire les asperges dans de l'eau bouillante pendant environ 8 à 10 minutes si elles sont fraîches. Si elles sont surgelées, les faire décongeler au four à micro-ondes pendant 2 minutes.

Dans chaque crêpe, déposer 2 tranches de jambon, 5 asperges et 30 g (¼ tasse) de fromage. Rouler et mettre dans une assiette allant au four à micro-ondes. Cuire pendant 1 à 2 minutes au four à micro-ondes pour faire fondre le fromage.

Servir 2 crêpes par personne.



SUGGESTION

Accompagnez vos crêpes d'une belle salade de verdure.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 508

Lipides 11 g

Sodium 800 mg

Glucides 55 g

fibres 5 g

Protéines 48 g



TRUITE

à la méditerranéenne

2 portions • **PRÉPARATION** : 10 minutes • **CUISSON** : 25 minutes

INGRÉDIENTS

1 gros filet de truite saumonée
(environ 250 g [$\frac{1}{2}$ lb])

1 petit oignon, en rondelles

1 tomate, en tranches

70 g ($\frac{1}{2}$ tasse) d'olives noires Kalamata,
dénoyautées et coupées en morceaux

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 petite courgette, en dés

90 g (1 tasse) de brocoli, en bouquets

1 gousse d'ail, écrasée

135 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de couscous
de blé entier

ASSAISONNEMENTS

2 ou 3 feuilles de basilic frais

1 c. à soupe de paprika

1 c. à café de cari

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 °C (320 °F).

Placer le poisson sur un grand morceau de papier d'aluminium.

Ajouter l'oignon, la tomate, les olives et le basilic sur le filet. Verser un filet d'huile, saler et poivrer au goût. Refermer le papier d'aluminium pour former une papillote. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes selon la grosseur du filet.

Pendant ce temps, dans une casserole, faire revenir dans un peu d'huile la courgette, le brocoli et l'ail pendant quelques minutes.

Ajouter 310 ml (1 $\frac{1}{4}$ tasse) d'eau bouillante, le couscous, le paprika et le cari. Bien mélanger et laisser reposer pendant 5 minutes.

Servir le poisson avec le couscous aux légumes.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 460

Lipides 12 g

Sodium 195 mg

Glucides 68 g

fibres 7 g

Protéines 21 g



CASSEROLE DE POULET

au citron

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

Environ 500 g (1 lb) de cuisses de poulet

20 pommes de terre gelots

2 citrons, en quartiers

180 g (2 tasses) de brocoli, en bouquets

160 g (2 tasses) de champignons

ASSAISONNEMENTS

2 c. à soupe de thym séché

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un plat de cuisson, déposer les cuisses de poulet, les pommes de terre, les quartiers de citron, le brocoli et les champignons. Saupoudrer de thym, saler et poivrer.

Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire pendant 20 minutes. Enlever le papier et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'os du poulet se détache facilement.



CONSEIL PRATIQUE

Cette recette peut être préparée avec toutes sortes de légumes. Profitez-en pour cuisiner les légumes que vous avez dans le réfrigérateur.

INFO GLYCÉMIE

Tous les légumes sont intéressants pour aider à contrôler l'hypoglycémie; ce sont de bonnes sources de fibres. Consommer des légumes en grande quantité vous aidera également à mieux gérer votre appétit et votre énergie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 310

Lipides 6 g

Sodium 140 mg

Glucides 37 g

fibres 7 g

Protéines 32 g





CREVETTES

à la noix de coco

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

PRÉPARATION

Dans une casserole, amener à ébullition le lait de coco, le curcuma et le cari. Ajouter le couscous, puis éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, tremper les crevettes dans les œufs puis dans la noix de coco mélangée avec le zeste de lime.

Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir les crevettes environ 1 minute de chaque côté. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

Servir les crevettes nappées de jus de lime avec le couscous et le brocoli.

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de lait de coco

180 g (1 tasse) de couscous
de blé entier

450 g (3 tasses) de crevettes
nordiques cuites, décongelées

2 œufs, battus

100 g (1 tasse) de noix de coco râpée

Le zeste et le jus de 1 lime

2 c. à soupe d'huile de canola

180 g (2 tasses) de brocoli,
en bouquets

ASSAISONNEMENTS

½ c. à café de curcuma moulu

½ c. à café de cari

Sel et poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 620

Lipides 34 g

Sodium 233 mg

Glucides 47 g

fibres 6 g

Protéines 35 g

BOULES CACAO

sans cuisson

15 portions • PRÉPARATION : 20 minutes

INGRÉDIENTS

30 g (¼ tasse) de graines de chia

130 ml (½ tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté

100 g (1 tasse) de poudre d'amandes ou d'amandes moulues finement

70 g (½ tasse) de noisettes (ou autre noix au goût), concassées en petits morceaux

3 c. à soupe de cacao en poudre sans sucre ajouté

50 g (¼ tasse) de sucre

50 g (½ tasse) de son d'avoine

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les graines de chia et la compote de pommes. Laisser reposer 10 minutes.

Pendant ce temps, dans un autre bol, mélanger la poudre d'amandes, les noisettes, le cacao, le sucre et le son d'avoine.

Mélanger les deux préparations. Façonner de petites boules avec les mains.



CONSEIL PRATIQUE

Vous pouvez conserver ces boules de cacao environ 1 semaine au réfrigérateur, ou les congeler.

INFO GLYCÉMIE

La graine de chia est une petite bombe de nutriments. Riche en oméga-3, fibres, calcium, vitamine B₉ et anti-oxydants, elle permet, grâce aux fibres qu'elle contient, de ralentir la digestion et de mieux réguler la glycémie en évitant les baisses de sucre.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 85

Lipides 4,5 g

Sodium 1 mg

Glucides 10 g

fibres 2 g

Protéines 4 g



SMOOTHIE

tropical

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

130 g (½ tasse) de yogourt nature
ou de yogourt grec nature

100 g (½ tasse) d'ananas frais
ou en conserve

½ banane

50 g (½ tasse) de son d'avoine

PRÉPARATION

Au mélangeur ou au robot culinaire, mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et homogène.



VARIANTE

Les fruits suivants sont délicieux en smoothie : framboises, bleuets, bananes, mangues, cerises, fraises, pêches et melons. N'hésitez pas à choisir différents fruits non seulement pour le plaisir, mais aussi pour la variété nutritionnelle.

INFO GLYCÉMIE

Riche en bonnes bactéries (probiotiques), protéines, calcium et plusieurs autres nutriments, le yogourt est un aliment complet à intégrer dans votre alimentation pour mieux contrôler votre glycémie.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 316

Lipides 6 g

Sodium 95 mg

Glucides 70 g

fibres 8 g

Protéines 16 g





PANNA COTTA

à l'orange

4 portions • **PRÉPARATION** : 20 minutes • **RÉFRIGÉRATION** : 1 heure • **CUISSON** : 15 minutes

PRÉPARATION

Dans un bol, diluer la gélatine dans 60 ml (¼ tasse) de jus d'orange et laisser gonfler pendant 10 minutes.

Dans une casserole, chauffer le reste du jus sans le faire bouillir. Retirer du feu et incorporer la gélatine en remuant jusqu'à dissolution. Laisser refroidir 5 minutes.

Tout en fouettant le jus, ajouter le zeste d'orange, le yogourt et 1 c. à soupe de sirop d'érable.

Verser la préparation dans quatre petits ramequins et laisser prendre pendant environ 1 heure au réfrigérateur.

Dans une casserole, à feu moyen, cuire le reste du sirop d'érable et la chair des oranges pendant 15 minutes. Servir la compote d'orange sur la panna cotta préalablement solidifiée.

INGRÉDIENTS

1 sachet de 7 g de gélatine
sans saveur

125 ml (½ tasse) de jus d'orange
100 % pur

Le zeste de 1 orange

260 g (1 tasse) de yogourt nature

3 c. à soupe de sirop d'érable

La chair de 2 oranges

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 130

Lipides 1 g

Sodium 50 mg

Glucides 27 g

fibres 2 g

Protéines 4 g

MUFFINS À L'ANANAS

et aux courgettes

18 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

260 g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie

50 g (½ tasse) de son de blé ou de son d'avoine

1 c. à soupe de levure chimique (poudre à pâte)

50 g (¼ tasse) de cassonade

2 œufs

2 c. à soupe d'huile de canola

200 g (1 tasse) d'ananas, en morceaux

1 courgette, râpée (donne 260 g [2 tasses])

375 ml (1 ½ tasse) de lait

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger la farine, le son, la levure chimique et la cassonade.

Au batteur à main, mélanger les œufs et l'huile. Puis ajouter l'ananas et la courgette à l'aide d'une cuillère.

Ajouter les ingrédients secs en alternance avec le lait.

Verser la préparation dans les moules à muffins et cuire au centre du four pendant 20 minutes.



VARIANTES

- Vous désirez rendre vos muffins plus nutritifs? Ajoutez des noix ou des graines à la recette.
- Vous désirez une touche plus sucrée? Incorporez-y des fruits séchés.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 104

Lipides 3 g

Sodium 70 mg

Glucides 17 g

fibres 2 g

Protéines 4 g





NOIX GRILLÉES

barbecue

15 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les noisettes, les amandes, les pacanes, l'huile et les assaisonnements.

Étaler les noix sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire pendant 10 à 15 minutes en remuant 2 ou 3 fois au cours de la cuisson.

Laisser refroidir avant de déguster.

INGRÉDIENTS

140 g (1 tasse) de noisettes non salées

150 g (1 tasse) d'amandes non salées

110 g (1 tasse) de pacanes non salées

1 c. à soupe d'huile de canola

ASSAISONNEMENTS

1 c. à soupe de paprika

1 c. à café de poudre de chili

1 c. à soupe d'assaisonnement à la cajun

Sel

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 170

Lipides 16 g

Sodium 10 mg

Glucides 5 g

fibres 3 g

Protéines 4 g

INFO GLYCÉMIE

Les noix, en plus d'être riches en protéines et en fibres, sont d'excellents régulateurs pour la glycémie et l'appétit. Le manganèse, le magnésium et le zinc contenus dans la plupart des noix contribuent au maintien de l'énergie et de la glycémie, et donc diminuent les risques d'hypoglycémie.





SALADE

de fruits

8 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et réfrigérer au moins pendant 30 minutes avant de servir.



VARIANTE

Laissez aller votre imagination. Selon vos goûts, ajoutez des kiwis, de la mangue, des morceaux de pêches ou de poires pour agrémentez votre salade.

INGRÉDIENTS

2 pommes, en morceaux

160 g (1 tasse) de raisins rouges, coupés en deux

2 poires, pelées et coupées en morceaux

2 boîtes de 398 ml d'ananas en conserve, égoutté (donne 580 g)

Le jus de ½ citron

125 ml (½ tasse) de jus d'orange
100 % pur

1 c. à soupe de sirop d'érable

3 feuilles de menthe, déchiquetées (facultatif)

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 98

Lipides 0,25 g

Sodium 2 mg

Glucides 25 g
fibres 3 g

Protéines 0,8 g

INFO GLYCÉMIE



Sources de sucres naturels, les fruits vous permettent de consommer le sucre dont vous avez besoin en plus d'une variété de nutriments et de fibres. N'hésitez pas à consommer 3 ou 4 portions de fruits par jour.



CROUSTADE AUX AMANDES

et aux framboises

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

150 g (1 tasse) d'amandes,
concassées

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
à cuisson longue

3 c. à soupe de sirop d'érable

3 c. à soupe de margarine non
hydrogénée

330 g (3 tasses) de framboises
surgelées ou fraîches

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les amandes,
l'avoine, le sirop d'érable et la margarine.

Dans un plat de cuisson carré, étendre
les framboises et répartir la préparation
d'amandes. Cuire au four 15 minutes.

INFO GLYCÉMIE

L'avoine est un régulateur naturel pour la glycémie,
l'appétit et l'énergie. C'est une céréale parfaite
à incorporer dans les desserts, les muffins et les
petits-déjeuners.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 250

Lipides 15 g

Sodium 40 mg

Glucides 23 g

fibres 7 g

Protéines 7 g





À PROPOS de l'auteure

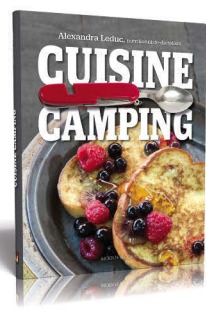
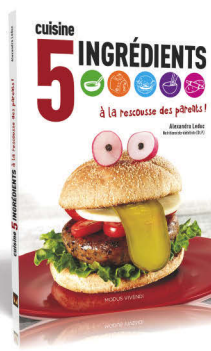
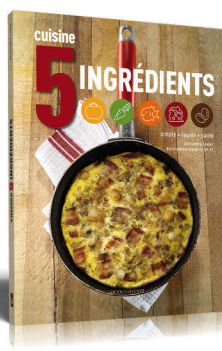
Alexandra Leduc est diplômée en biochimie et en nutrition de l'Université Laval. Elle est l'auteure de plusieurs livres de recettes dont : *Diabète* dans la collection Savoir quoi manger, *Cuisine 5 ingrédients*, *Cuisine 5 ingrédients à la rescousse des parents* et *Cuisine camping*.

Elle est aussi conférencière et fondatrice d'Alex cuisine (alexcuisine.com), une entreprise qui fait la promotion de la santé par la cuisine simple, saine et rapide. Par des ateliers culinaires, dont des ateliers parents-enfants, des vidéos et des outils en ligne, elle offre la possibilité de cuisiner plus simplement tous les jours. Son plus grand plaisir est de créer des recettes simples et savoureuses avec des ingrédients accessibles. « Nul besoin de dévaliser une boutique d'alimentation biologique ou d'avoir l'étoffe d'un grand chef pour manger santé. » Voilà ce que propose Alexandra, une cuisine qui nous ressemble, loin des concours culinaires, et bien ancrée dans la réalité.

Elle offre également une expertise en saine gestion du poids et aide la population à retrouver une saine relation avec les aliments, à atteindre son poids d'équilibre tout en éliminant les réflexes des régimes et de la restriction. Elle a développé une approche (l'alimentation consciente) ainsi qu'un programme en ligne (alimentationconsciente.com) qui offre plusieurs outils pour son application quotidienne.

En 2011, elle a été nommée Jeune personnalité d'affaires 2011 – catégorie services professionnels lors du concours JPA de la Jeune chambre de commerce de Québec. En mai 2013, elle a également reçu le prix Jeune femme de mérite 2013 lors du concours et gala Femmes de mérite de la YWCA Québec, puis en 2014, elle est nommée Diplômée influente par l'Association des diplômés de l'Université Laval.

www.alexandraleduc.com





REMERCIEMENTS

Tout d'abord, un immense merci à ma famille et à mon conjoint, sans qui je ne ferais sûrement pas ce que je fais aujourd'hui. Votre soutien et vos encouragements inconditionnels comptent beaucoup pour moi. Merci à ma mère, Christiane, de toujours tester avec plaisir mes recettes; ton aide est toujours si précieuse.

Merci à mon amie et nutritionniste Laurie Parent-Drolet. Un grand merci aussi à Alexandra Morneau, nutritionniste. Vous avez testé avec plaisir les recettes. Vous avez également su me guider avec votre expérience clinique en nutrition et avec vos commentaires toujours pertinents.

Un merci tout particulier au Groupe Modus, à Marc G. Alain et à Isabelle Jodoin pour votre confiance et pour les beaux projets auxquels vous me permettez de participer; vous me faites vivre une belle expérience. Merci pour votre travail qui aidera sans aucun doute la population à manger plus sainement. Je remercie également Nolwenn, l'éditrice adjointe pour ses conseils et suggestions, et les designers graphiques, Émilie et Gabrielle pour la belle mise en page.

Je ne peux passer sous silence le travail d'André Noël, photographe, qui sait toujours nous mettre l'eau à la bouche avec ses magnifiques photographies.

RESSOURCES

pour les gens atteints d'hypoglycémie

CANADA

Association des hypoglycémiques du Québec
www.hypoglycemie.qc.ca

Fondée en 1977, cette association vise à aider les personnes atteintes d'hypoglycémie. Des renseignements utiles sont diffusés à travers des documents, des conférences et des ateliers animés par des professionnels de la santé.

ÉTATS-UNIS

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
www.niddk.nih.gov

FRANCE

Programme national nutrition santé
www.mangerbouger.fr

SUISSE

Association suisse des diététicien(ne)s
www.svde-asdd.ch/fr

BELGIQUE

Plan national nutrition santé
www.monplannutrition.be



INDEX

des recettes

PETITS-DÉJEUNERS

Beurre de noisette au cacao	66
Crêpes de sarrasin avec compote de mangues	68
Gruau énergie	60
Pain doré aux fruits	62
Pouding de chia au cacao.....	64
Tofu matinal.....	70

PLATS PRINCIPAUX

Boulettes de veau avec riz	111
Burgers de saumon	74
Cannellonis tournesol.....	102
Casserole de poulet au citron.....	118
Crêpes roulées au jambon et aux asperges	114
Crevettes à la noix de coco	121
Croquettes de lentilles avec salade de légumes.....	113
Filet de porc avec salade de courgettes	84
Frites de tofu avec salade de quinoa	87
Fromage de chèvre aux herbes.....	108
Lanières de bœuf teriyaki	90
Mousse de thon	88
Mousse de tofu avec pitas.....	98

Omelette aux deux fromages.....	100
Pâtes aux saucisses italiennes	104
Potage de lentilles aux carottes	78
Poulet au parmesan et à la bruschetta	76
Rouleaux de printemps aux crevettes.....	83
Salade de pâtes aux œufs	80
Salade de pois chiches	73
Salade de quinoa au poulet	94
Salade mexicaine dans son bol de tortilla	92
Soupe ramen au porc.....	106
Tilapia à la sauce au citron	96
Truite à la méditerranéenne	116

COLLATIONS ET DESSERTS

Boules cacao sans cuisson	122
Croustade aux amandes et aux framboises	134
Muffins à l'ananas et aux courgettes	128
Noix grillées barbecue.....	131
Panna cotta à l'orange	127
Salade de fruits	133
Smoothie tropical	124

CONVERSIONS

et substitutions

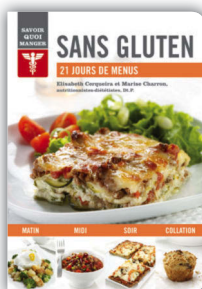
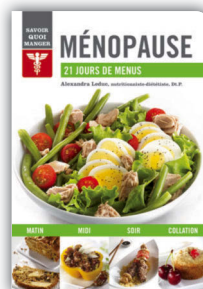
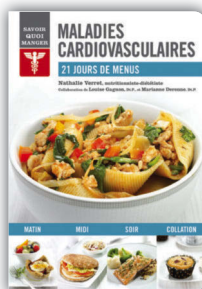
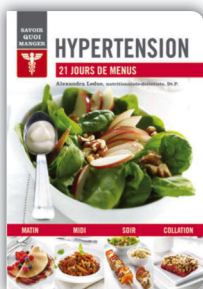
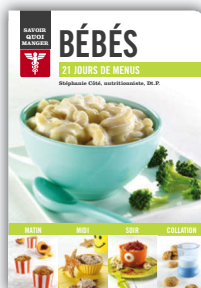
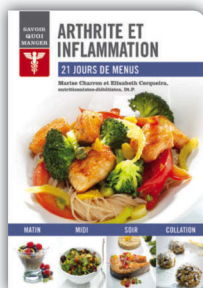
TEMPÉRATURE	THERMOSTAT
30-40	1
60-70	2
90-100	3
120-130	4
150-160	5

TEMPÉRATURE	THERMOSTAT
180-190	6
200-210	7
240	8
260	9
290	10

QUÉBEC	EUROPE
Arachide	Cacahuète
Beigne	Beignet
Bleuet	Myrtille
Boisson de soya	Jus de soja
Canneberge	Cranberry
Cheddar	Emmental ou gruyère
Craquelin	<i>Cracker</i>
Crème 35 %	Crème fleurette entière
Crème glacée	Glace
Croustade	Crumble
Croustilles	Chips
Farine de blé entier	Farine de blé complète (T110)
Farine tout usage	Farine T55
Fécule de maïs	Maïzena
Filet de porc	Filet mignon
Fromage cottage	Fromage ricotta ou fromage blanc
Gruau	Porridge
Huile de canola	Huile de colza
Lait 1 %	Lait écrémé
Lime	Citron vert
Maïs soufflé	<i>Popcorn</i>
Pacane	Noix de pécan
Pain doré	Pain perdu
Papier parchemin	Papier sulfurisé
Poitrine de poulet	Blanc de volaille
Popsicle	Sucette glacée
Riz pour risotto	Riz à grains bombés
Sauce soya	Sauce soja
Tasse à mesurer	Verre doseur
Tilapia	Cabillaud ou sole
Tremlette	Dip
Yogourt	Yaourt

SAVOIR QUOI MANGER

Une alimentation **adaptée** à vos besoins grâce
aux **conseils** de nutritionnistes chevronnés



SAVOIRQUOIMANGER.COM



21 JOURS DE MENUS

**pour contrôler votre glycémie
grâce à une alimentation adaptée!**

Vous souffrez régulièrement de baisses d'énergie subites, d'étourdissements, accompagnés ou non de sueurs et de tremblements... un état de faiblesse qui disparaît aussitôt après avoir ingéré du sucre ? Et pourtant, vous n'êtes pas diabétique !

En cas d'hypoglycémie, le seul traitement est l'alimentation.

Ce guide répond spécifiquement à vos besoins en vous permettant de :

- comprendre l'hypoglycémie réactionnelle et identifier vos besoins nutritionnels;
- stabiliser votre glycémie et ainsi prévenir les baisses soudaines d'énergie;
- bénéficier de recommandations claires pour conserver votre énergie tout au long de la journée;
- planifier vos repas et prévoir vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre rythme.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : gruau énergie, tofu matinal, muffins à l'ananas et aux courgettes, salade de pois chiches, burgers de saumon, poulet au parmesan et à la bruschetta, crevettes à la noix de coco, panna cotta à l'orange, croustade aux amandes et aux framboises... et retrouvez votre énergie.

Faites de votre alimentation votre alliée santé!